

ШАГИ К ПОБЕДЕ НАД КУРЕНИЕМ

Как другим мамам удалось бросить курить



Большинство курящих хотят отказаться от курения

Если вы - одна из них, это практическое пособие - для вас.

У вас, возможно, имеются веские причины, чтобы бросить курить, также как и определенные опасения. В этом практическом пособии вы сможете найти много полезных для себя советов.

Почему я должна отказаться от курения?

Если вы перестанете курить во время беременности:

- **Ваш ребенок будет более здоровым** и, вероятнее всего, родится с надлежащим весом (51/2 фунтов или больше).
- **Снижается вероятность непроизвольного аборта.**
- **Снижается риск возникновения проблем, связанных со здоровьем** в последние три месяца беременности.
- **Снижается риск преждевременных родов** (до 37 недель).
- **Снижается риск СВСМ** (синдрома внезапной смерти младенца).

Если вы уже когда-то пробовали бросить курить

Вы, возможно, задаетесь вопросом, стоит ли пытаться снова.

Отказаться от курения тяжело.

Большинство бывших курильщиков пытались бросать курить множество раз, прежде чем стали бывшими курильщиками.

Теперь, когда вы беременны, у вас появилась еще одна веская причина бросить курить. С каждой вашей новой попыткой отказа от курения ваши шансы бросить курить навсегда увеличиваются. Если вы пробовали раньше, вы ближе к цели - попробуйте еще раз!

Помните, победить никотин и изменить ежедневные привычки нелегко. У вас будет больше шансов на успех, если вы составите план по отказу от курения. Иногда, плана по отказу от курения и поддержки со стороны друзей и родных бывает недостаточно. Если вам нужна дополнительная помощь, для того, чтобы бросить курить, поговорите со своим врачом относительно возможности применения безопасных лекарственных средств.



Факты относительно отказа от курения

- **Ваше тело очищается от никотина** - наркотика, вызывающего привыкание - **на 3-5** день после того, как вы бросили курить.
- Вам станет **легче дышать на 2-3 недели**.
- Некоторые курильщики жалуются на синдром никотиновой абстиненции (болезненную реакцию организма на отсутствие никотина), у других такой реакции не возникает. У каждого бывает по-разному.
- Сильное желание курить длится всего от 3 до 5 минут и возникает гораздо реже после первых 7-10 дней.
- Вам будет легче бросить, если вы будете стараться держаться подальше от курящих.

Через 2 недели после того, как вы бросили курить

- Сильное желание **взяться за сигарету** у вас будет возникать реже.
- Некоторые курильщики испытывают синдром никотиновой абстиненции (смотри страницу 4).

Через 3 недели после того, как вы бросили курить

- Вам станет легче дышать.
- Сильное желание взяться за сигарету у вас будет возникать все реже.
- У вас восстанавливается способность ощущать нюансы запахов и вкусов.

Возможные симптомы никотиновой абстиненции

У многих курильщиков не возникает никаких симптомов никотиновой абстиненции. У других их может быть несколько.

Кашель **Признаки того, что ваше тело излечивается:**
Курение парализует работу волосовидных ресничек в легких, которые их очищают. Кашель означает, что **ваши легкие очищаются от сигаретных смол..**

Сильное желание курить Ваше тело начинает отвыкать от никотина, наркотика, вызывающего сильное привыкание. Вам также понадобится время, чтобы **изменить привычки** научиться справляться с ситуациями, при которых у вас возникает желание курить.

Нервозность и напряжение Отказ от никотина может вызвать нервозность и напряжение. **Эти ощущения начнут проходить** через 1-2 недели после того, как вы бросите курить.

Отсутствие концентрации или головокружение После того, как вы перестали курить, в мозг вместо отравляющего угарного газа стало поступать **больше кислорода**. Также ваш мозг вырабатывает **меньше адреналина**. И то и другое идет вам на пользу.

Небольшие болевые ощущения в горле Табачный дым раздражает горло и делает его нечувствительным. По мере того, как онемелость сходит и горло заживает, вы можете испытывать в горле небольшие болезненные ощущения. **Пейте много фруктовых соков или воды** первые несколько дней, для того чтобы **смыть никотин** из организма.

Я готова бросить курить. Каковы мои дальнейшие действия?

Большинство мам, которые бросают курить, имеют план по отказу от курения. Следующие несколько страниц помогут вам составить ваш собственный план.

Запишите свои ответы и часто на них смотрите ...

До того, как приступить к составлению плана

Давайте поразмышляем о вашей нынешней привычке курить, ответив на следующие вопросы:

Почему вы хотите бросить курить?:



Варианты ответов:

Я хочу, чтобы мой ребенок был здоровым.

Это дорого.

Мне не нравится запах.

Где и в каких случаях вы курите?

Помните: помимо того, что алкоголь вызывает желание курить, любое количество алкоголя во время беременности может привести к врожденным порокам и другим серьезным хроническим заболеваниям.



Варианты ответов:

Я курю после еды.

Я курю, когда встречаюсь с друзьями.

Я курю, когда говорю по телефону.

Где вы подвергаетесь пассивному курению?



Варианты ответов:

Вне работы.

На остановке.

В казино.

Сколько сигарет в день вы выкуриваете?



Учтите эти ответы в течение составления вашего плана.

Ваш план

План подготовит вас и поможет вам справиться с изменениями и стрессовыми ситуациями, возникающими в результате отказа от курения.

ШАГ 1: Меняйте свои привычки.

Попробуйте следующее.

За чашкой кофе

Если вы курите:

Пить горячий шоколад или садиться не на тот стул, на котором вы обычно сидите, когда выпиваете свой утренний кофе.

После еды

Сразу вставать из-за стола, прогуливаться или уходить в другую комнату.

Во время перерыва.....

Звонить другу, слушать музыку, играть в игру на телефоне или делать 10 глубоких вдохов, чтобы расслабиться.

Нервничаете и находитесь в состоянии стресса

Говорить с кем-нибудь, прогуливаться, заниматься физическими упражнениями или жевать жвачку.

Составьте список привычек, которые вы можете изменить.

Вместо курения во время:

Я могу заняться:



_____	_____
_____	_____
_____	_____

ШАГ 2: Отвлекайте себя от сигарет.

Отвлекашки для рта:

- Жуйте жвачку без сахара
- Ешьте яблоки, апельсины, виноград
- Держите во рту соломинку или зубочистку
- Грызите палочки из корицы
- Жуйте орехи (с кожурой)
- Ешьте сельдерей, морковь, огурец

Для рук:

- Держите в руках ручку или карандаш
- Играйте в игры на телефоне
- Рисуйте картинки или закорючки
- Сжимайте резиновый шар!
- Играйте с детьми
- Вяжите, шейте или нанизывайте бусинки на нитку

Впишите наименования трех заменителей сигарет, которые вы хотите использовать.



Держите эти заменители сигарет в местах, где вы курите, чтобы они помогли вам в минуты стресса.

Что делать, если окружающие меня люди курят?

Вам будет легче бросить курить, если вы будете находиться рядом с некурящими людьми.

Найдите группу «отказа от курения» или проводите время с некурящими друзьями.

Если вам предлагают сигарету, вы можете сказать:

Нет, спасибо! Мой врач сообщил мне, что курение вредно для моего ребенка.

Нет, спасибо, я не хочу начинать курить снова.

Я не смогу выкурить только одну сигарету - я боюсь, что я снова стану курить.

Если вам предлагают сигарету, вы можете сказать:



Факты о пассивном курении

Пассивный дым это дым из горящего конца сигареты, трубки или сигары, и дым, выдыхаемый курящими людьми.

- Он вредит здоровью окружающих вас людей.
- Пассивное курение действует на развивающихся детей, даже если матери не курят.
- Он повышает риск СВСМ (синдрома внезапной смерти младенца).

Факты о курении «из третьих рук»

Дым «из третьих рук» состоит из мелких частиц и газов (никотина), которые содержит сигаретный дым.

- Девяносто процентов этих мелких частиц и никотина оседает на полу, стенах, одежде, ковровых покрытиях, мебели и коже.
- Эти частички могут попадать на руки младенцев, кормящихся грудью, ползающих детей, малышей и детей постарше, которые, в свою очередь засовывают их в рот.
- Дети могут впитывать дым «из третьих рук» через кожу или вдыхая его.

Если вам нужна дополнительная помощь, для того, чтобы бросить курить, поговорите со своим врачом относительно возможности применения безопасных лекарственных средств.

Любые химические вещества, принимаемые вами во время беременности могут поставить под угрозу здоровье ребенка.

- **Электронные сигареты** имеют некоторые из отрицательных воздействий на здоровье развивающегося плода или младенца, которыми обладают обычные сигареты.
- У детей, подвергающихся воздействию медицинской или рекреационной **марихуаны**, могут быть проблемы с кормлением и задержки в умственном и физическом развитии.
- Для беременных или кормящих грудью женщин не существует безопасного уровня **никотина** - кальян, бездымный табак, пластыри и жевательная резинка – все они содержат никотин.
- **Лекарственные средства** из трав неопробованы, и не имеется подтверждений того, что они являются безопасными для беременных или эффективны в плане помощи в отказе от курения.

После рождения ребенка

Отказавшись от курения, вы помогаете вашему ребенку лучше дышать и лучше расти.

Если ваш ребенок находится в свободном от сигаретного дыма пространстве, он будет:

- Меньше страдать от кашля и простуд.
- Менее часто заболевать ушными инфекциями и, возможно, меньше страдать от ушных болей.
- Иметь развитые легкие.
- Иметь более низкий риск заболевания астмой, провоцируемой пассивным курением.
- Иметь хороший старт для развития более здорового мозга.
- Иметь меньше риска внезапной смерти в младенческом возрасте.

Если вы не курите, вы служите лучшим примером для своих детей. Вероятность того, что они станут курить в подростковом возрасте снижается.

Если вы закурили снова

Не корите себя - вы можете попробовать еще раз!

Подумайте, что заставило вас снова взяться за сигарету. Попросите поддержки у людей, которых вы внесли в список на 7 странице этого пособия. Держите при себе их номера телефонов, чтобы связываться с ними, когда вам нужна бывает поддержка.

За дополнительной поддержкой вы можете также обратиться в:

**Washington State Tobacco Quitline (Линия помощи в отказе от табакокурения штата Вашингтон)
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

Вы можете связываться с обученными консультантами 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Вы имеете возможность общаться с ними на английском, испанском или других языках.

Family Health Hotline (Горячая Линия “Здоровье Семьи”)

1-800-322-2588

Найдите группу поддержки или класс “по отказу от курения” в вашем районе.

**State Alcohol and Drug Help Line
(Штатная линия помощи в отказе от алкоголя и наркотиков)**

1-866-789-1511

Если вам нужна помощь в отказе от алкоголя или запрещенных наркотиков.

Интернет

Дополнительная информация и ресурсы на:

[http://women.smokefree.gov/
pregnancy-motherhood.aspx](http://women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood.aspx)

Вы потерпели неудачу ТОЛЬКО если перестали пытаться. Пробуйте снова.



Проверочный список моего отказа от курения



- Составить план по отказу от курения.
- Назначить дату.
- Позвонить в Washington State Tobacco Quitline (Линия помощи в отказе от табакокурения штата Вашингтон (1-800-QUIT-NOW)).
- Избавиться от всех сигарет, зажигалок и пепельниц.
- Положить заменители сигарет в места, где вы хранили свои сигареты.
- Составить список имен и номеров телефонов людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой.
- Разъяснить друзьям и родным, каким образом они могут вам помочь.
- Повторить причины, по которым я хочу бросить курить.
- Перестать курить в намеченную мною дату.

Отрежьте вдоль пунктирной линии.

Поместите на видное место, чтобы список находился перед глазами и не давал вам закурить!

Дата моего отказа от курения:

Месяц число Год

Дата рождения моего ребенка:



Месяц число Год



Настоящее учебное пособие составлено по материалам фонда Healthy Start Северной Каролины. Оно разработано на базе издания «Если ты куришь и беременна», написанного бывшей курильщицей и матерью двоих детей в сотрудничестве с экспертами по предотвращению табакокурения и распространяемого Отделом Здравоохранения Северной Каролины.

Настоящая работа поддерживает План Штата Вашингтон для Здоровых Общин.

Для людей с физическими ограничениями настоящий документ доступен в ином формате. Для запроса документа в ином формате звоните по номеру 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).